

# 栄養指導に関する研究

——第12報 大学生の食生活について——

梅原 頼子・福永 峰子

山田 芳子・田中 治夫\*

## Studies on Nutrition Education and Guidance

——Part12 on the Eating Habits of Students in University——

Yoriko UMEHARA, Mineko FUKUNAGA,

Yoshiko YAMADA and Haruo TANAKA \*

### 1. はじめに

食生活とは、食にかかわる全ての営みであり、食生活の歴史は人類の歴史と共にあった。最も原始的な採集と狩猟に始まり、今や食産業の著しい発達によって、食生活はかつて考えることのできなかったような、多様で、複雑な様相を呈している。

昭和29年に策定されたエネルギー所要量の意図は、国民を健康的に太らせ、各栄養素の摂取量を増加させることであった。近年の生活様式は<sup>1)</sup>肉体労働の機械化、家事労働の電気化、交通機関の発達、食事の洋風化、身体活動の低下、精神的ストレスの増大など大きな変化をとげている。

また、核家族の増加など家族構成の変化や家庭婦人の就労化、それに加工食品ならびに流通業界の進展などに伴い、日常の食生活が家庭内から家庭外へ依存する機会がますます増加している。

以上のことなどが原因で、栄養素摂取のアンバランスによる弊害も多くなり、高血圧、糖尿病、高脂血症、虚血性疾患などの成人病が増加している状況にある。そのため成人病（生活習慣病）予防が重要になり、また、国民の健康に対する関心も高まっているところである。

このような日本の食生活の現状に対して次代を担う大学生（食に関する専門教科を専攻していない学生）が、健康的な学生生活を過ごすためにも日常の食生活の実態を把握し、今かかえている問題点を明確化し、考察することによってこれからの方向性を見出すことを目的に調査を実施した。その結果、若干の知見を得たので報告する。

---

\*愛知教育大学

## 2. 調査方法

### 2・1 調査対象

S大学国際学部1年の学生88名（男子72名，女子16名）を対象に行った。

### 2・2 調査時期

1994年6月に実施した。

### 2・3 調査内容

#### 2・3・1 食生活状況調査

個人別に選択肢回答形式のアンケートを行い，居住形態，健康状態，日常運動・スポーツの程度，肥満意識，朝食の摂取状況，昼食の内容，夕食における外食の程度，間食の摂取状況，食事にかかる時間など，現在の食生活の状況についての回答を求めた。

#### 2・3・2 食物摂取状況

「（早淵式）簡易食生活実態調査票」に基づき，日頃よく摂取する食品の摂取頻度と1食当たりの摂取概量について回答を求め，集計は「YCCヘルスパートナー」（株）八幡コンピュータを用いた。

#### 2・3・3 食生活と健康状態の関連について

簡便法として $\chi^2$ 検定を行った。集計は「シュミレーション解析（統計解析）ソフト『SPSS/PC+』」（株）エス・ピー・エス・エスを用いた。

## 3. 結果および考察

### 3・1 食生活状況調査

#### 3・1・1 居住形態

対象者の居住形態を自宅，自宅外に分け，自宅外の者については賄い付きか否か，同居者の有無について調べた。自宅の者が42.0%，自宅外の者は58.0%であった。自宅外の者のうち独り暮らしの者は78.4%，2人以上で同居している者は1.9%であった。また，賄い付きの者は1.9%，賄い付きでない者は84.3%あり，自宅外のほとんどが自分で食事の管理をしていることになる。

#### 3・1・2 健康状態

健康状態に関する質問10項目についての回答を「はい」「いいえ」のいずれかで求めた。結果は，「はい」と回答した割合の多い順にみると「疲れやすい方」が55.7%，「目覚めが悪い」が52.3%，「体がだるいことが多い」が50.0%，「イライラすることが多い」が40.9%，「物事にたいしてやる気がわからない」が39.8%，「胃腸の調子がよくないことが多い」が34.1%，「め

まいがすることがある」が33.0%、「風邪をひきやすい」が21.6%、「食欲がわかない」が14.8%、「便秘しやすい」が11.4%であった。半分以上の者が疲れやすい方、目覚めが悪い、体がだるいことが多いと訴えていることは若者の生活習慣と大きな関わりがあると考えられ、生活全般の見直しの必要性を痛感した。

### 3・1・3 日常運動、スポーツの程度

日常運動、スポーツの程度については「ほとんど毎日する」と答えた者は、僅か8.0%である。「ほとんどしない」と「月1回程度する」と答えた者をあわせると55.7%となり、過半数の者がほとんど運動をしていないことが分かる。適度な運動の重要性についてマスコミなどで頻繁に言われており、知識として知っていても、実践されないのが現状であった。

### 3・1・4 肥満意識

図1に示すように自分が肥満であると意識している者は35.2%であり、体の大きさによって左右されにくく国際的にも肥満の指標としてよく使われている体格指数であるBMI（Body Mass Indexの略）判定を行った結果は、肥満の者が1.1%、過体重の者が5.6%、正常域の者が68.1%であった。つまり、自分が太っていると答えた者のうち、約8割の者が正常域内にあることになる。近年はダイエットに関する情報があふれ、特に若者にとって肥満の意識は強く、自分の体型に対するコンプレックスがこの結果からもうかがえた。しかし、それが強すぎると神経性食欲不振症、神経性食飲異常症、貧血などの健康障害を引き起こしかねない<sup>2)</sup>。ただ単に、やせていること、スマートであることだけを良しとする考えは誤りであることに気付いてほしいものである。

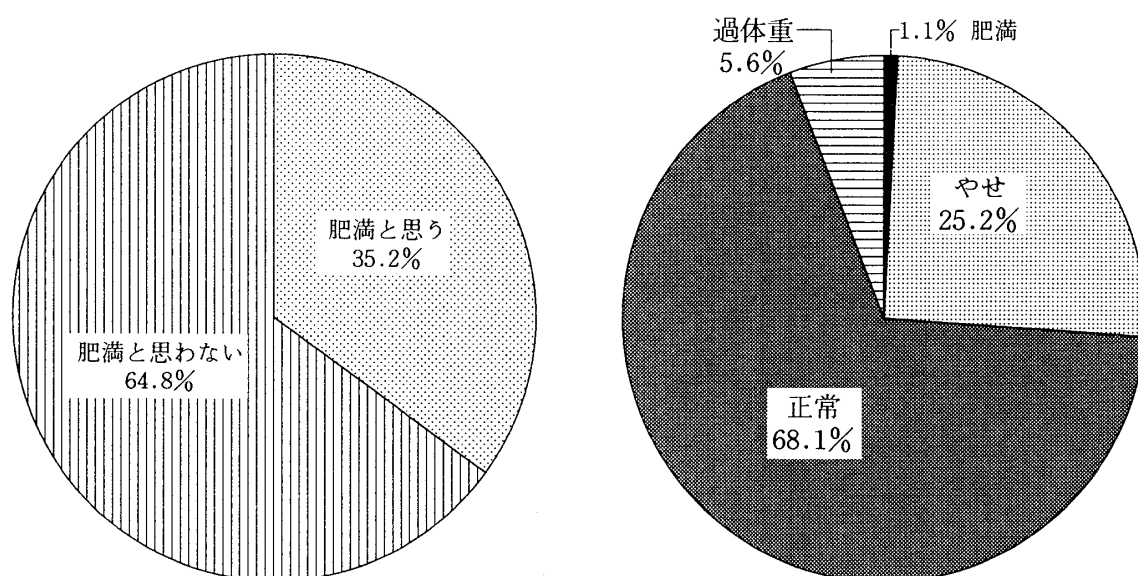


図1 肥満意識と肥満状況

### 3・1・5 朝食の摂取状況

「朝食を毎日摂っていない」と答えた者が58.0%で、そのうち欠食の頻度がほとんど毎日と答えた者が50.9%あり、ほとんど毎日朝食を摂っていない者が過半数であることが分かった（図2）。この原因は、自宅外通学者の多いこと、大学の食品に関する授業時間が少ないこと、男子学生の割合が高いので自炊する意識が低いことがあげられる。体温を上げ、眠っていた体を目覚めさせ、1日の活動をスムーズにする朝食の重要性が学生達には浸透していないのが現状のようである。

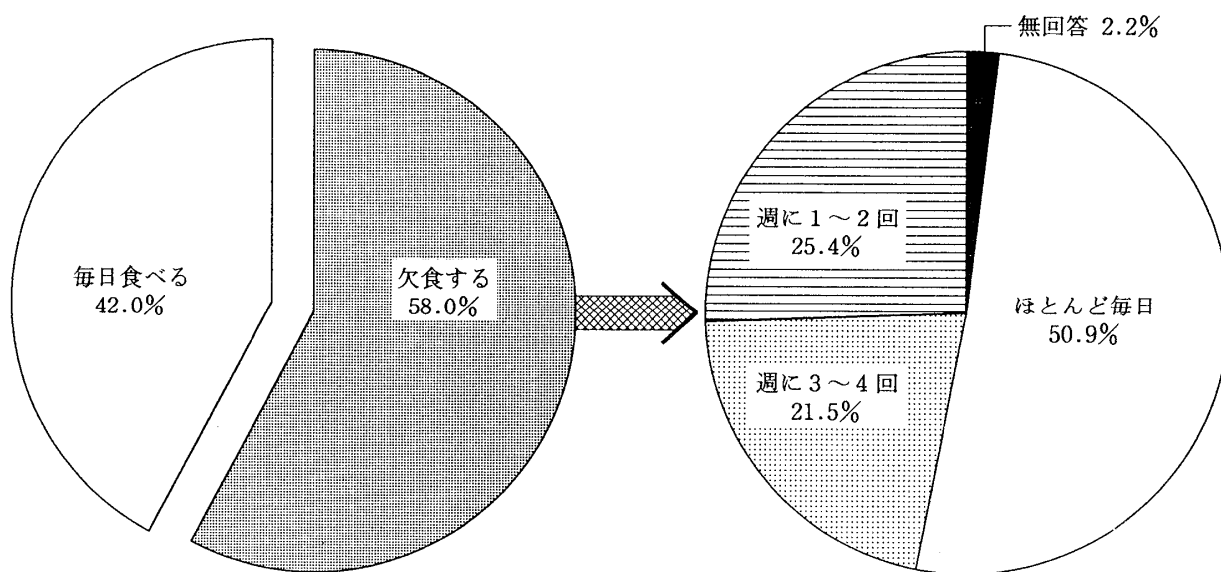


図2 朝食の摂取状況

### 3・1・6 昼食の内容

学生食堂の利用者が63.6%，持ち帰り弁当が13.5%，外食が9.1%，手作り弁当が5.1%であった。この結果は、自宅外通学者が多く、弁当の持参が容易でないこと、男子学生に比べ比較的自己炊能力のある女子学生数が少ないこと、大学の立地条件より、外食が利用しにくく学内の食堂を利用した方が便利であることなどがあげられる。

### 3・1・7 夕食における外食の程度

「ほとんどしない」と答えた者と「月に1～2回」と答えた者をあわせると48.8%であった。これは、自宅通学者が全体の42%をしめていることから、残りの賄い付きでない自宅外通学者に外食が多いことを現している。外食は調理する手間が省ける、自分の好きなものが食べられるという利点があるが、「夕食は1日の栄養分を完全にする機会である」<sup>3)</sup>という言葉もあるように朝食を比較的軽く摂り、昼食も学生食堂や持ち帰り弁当等を多く利用していることから、夕食こそバランスを考え、1日で不足している栄養素を補う知識が要求される。

### 3・1・8 間食について

1日に2回ないしは1回間食を摂っている者を合わせると36.4%であった。間食の内容としては菓子類が最も多く33.0%、菓子パン16.5%、麺類13.5%である。間食は1日に摂るべき栄養素の補給に役立つ、また、疲労回復、気分転換にも役立つ等重要な役割を持っている。間食内容の上位のものは主に炭水化物を多く含むものに傾いている傾向があるので、間食については内容と量とバランスに注意を払う必要がある。

### 3・1・9 食事にかかる時間

朝食については、「5分以内」と答えた者が29.5%、「6～10分」が33.0%というように、約6割の者が10分以内に済ませているという結果がでた。原因としては、朝食にかかる時間を十分にもてないことである。これには出かけるぎりぎりまで寝ていることや身だしなみに時間をかけていることなどが考えられる。つぎに、生活時間が不規則で夜遅くまで起きていて、夜食や間食をするために朝は食欲がないということがある。もう少しゆっくり朝食を摂れるように心がける姿勢が期待される。

昼食については「11～15分」と答えた者が35.2%、ついで「10分以下」が28.4%であった。朝食に比べて、かろうじて時間をかけているようであるが、それでも10分以内で昼食を摂る者が約3割いることが分かった。

夕食については、最も多かったのは「11～20分」と答えた者が44.3%、ついで「21～30分」が29.5%であった。1日の中で一番夕食にかかる時間が長い者が多いといえる。

食事の意義には生命の維持と健康の増進という生理的なもののほかに、人と人の交流という社会的なものも含まれている。昼食が友人との交流の場であるならば、夕食は家族とのコミュニケーションの場となる（独り暮らしにはあてはまらない）。楽しい雰囲気のある食卓にすれば、おいしく食べられると同時に心を和やかにし、ストレス解消にもつながる。また、食事をするとき満腹中枢の働きにより満腹感を得ることができるが、それには一定の時間が必要である。食事にかかる時間がなく早食いをすると、満腹感が得られる前に食べ終えてしまい、食べ過ぎて胃腸への負担になることも考えられる。ゆとりのある楽しい食事時間にすることが望まれる。

## 3・2 食物摂取状況

### 3・2・1 栄養素別摂取状況

栄養素等の平均充足率をみると図3のとおり、エネルギー89.4%、たんぱく質85.0%、脂質80.6%、カルシウム69.5%、鉄61.1%、ビタミンA72.7%、ビタミンB<sub>1</sub>82.1%、ビタミンB<sub>2</sub>84.8%、ビタミンC119.2%であった。ビタミンC以外の栄養素は摂取不足を示している。特にカルシウム、鉄、ビタミンAは摂取不足傾向がみられた。

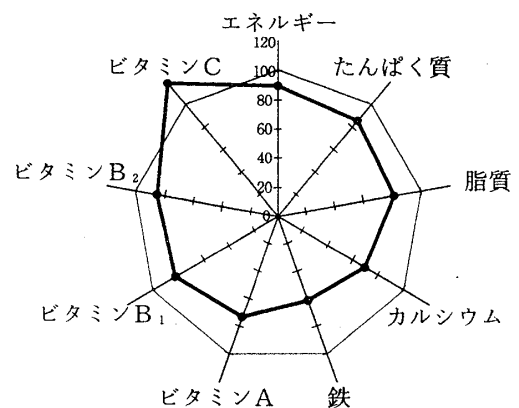


図3 栄養素等摂取量充足率

たんぱく質の比率は動物性たんぱく質が47.6%，植物性たんぱく質が52.4%，脂肪エネルギー比は27.5%であった。健康上望ましい比率としての動物性たんぱく質45%および脂肪エネルギー比25%の上限よりやや高い値であった。このことから、植物性食品を意識して摂取するように意識を変える指導の必要性を感じた。

### 3・2・2 食品群別摂取状況

厚生省が、国民の栄養知識の向上をはかるための栄養教育の教材として、わが国の状況に応じて考案された「6つの基礎食品」の分類で、それぞれの平均充足率をみると、1群では、肉類115.2%，魚介類33.8%，卵類69.5%，豆類38.2%，2群では、牛乳・乳製品64.7%，小魚・海藻43.5%，3群では、緑黄色野菜22.3%，4群では、その他の野菜48.3%，果物19.6%，5群では、穀物110.6%，いも類22.7%，砂糖類151.9%，6群では、油脂類73.3%であった。比較的充足されているのは肉類，穀類，砂糖類であった。

摂取頻度をみると、緑黄色野菜では図4に示すとおり、「1日1皿以上」と答えた者が6.8%，「毎日少し」の者が29.5%，「週に3～4回」が22.7%，「週に1～2回」が21.6%，「ほとんど食べない」が17.0%であった。国民栄養調査<sup>4)</sup>の「毎日食べる」が30.7%，「ほとんど食べない」が5.8%に比べると食べない者がかなり多いことが分かる。牛乳では（図5）「1日2本以上」の9.1%と「1日1本程度」の22.7%

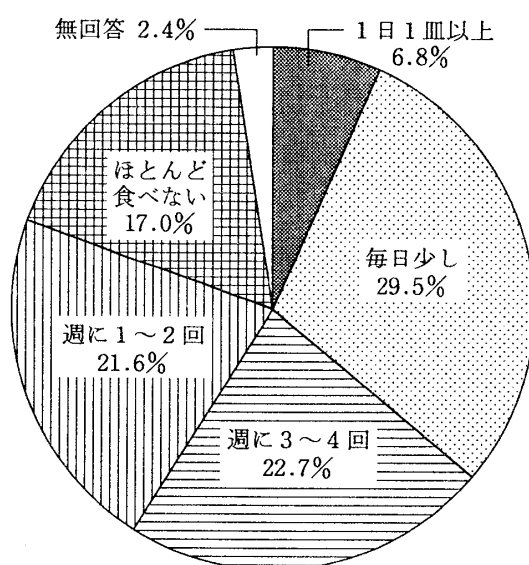


図4 緑黄色野菜の摂取状況

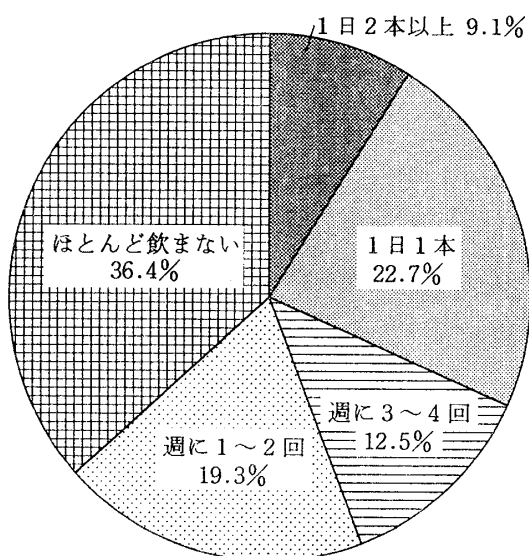


図5 牛乳の摂取状況

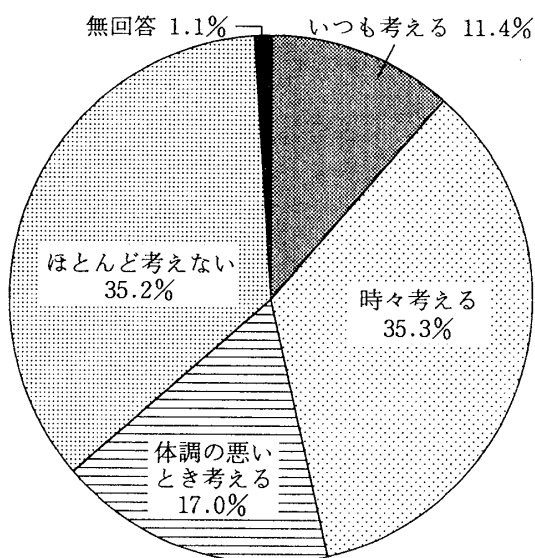


図6 食品や料理のバランス・組合せの意識

をあわせると31.8%の者が毎日摂取している。一方「ほとんど飲まない」と答えた者は36.4%もあり、国民栄養調査<sup>4)</sup>の「ほとんど飲まない」11.3%に比べると摂取頻度がかなり低いことが分かった。つぎに、食品や料理のバランス・組合せに対する意識をみると「いつも考える」が11.4%、「時々考える」35.3%、「体調の悪いとき考える」17.0%、「ほとんど考えない」35.2%であった（図6）。

食習慣というものはいざ変えようと思ってもそれを実行することは難しい。現代は好きなものを好きなだけ食べることでできる時代であり、大学生となってある程度食事に関して本人の意識に任されている傾向があることから、このような結果が認められたのだと思う。「健康づくりのための食生活指針」<sup>5)</sup>にあるように、多様な食品で栄養のバランスをとることが健康への必要条件と考える。健康で快適な学生生活を過ごすためには、毎日摂取する食品のバランスを心がける姿勢が期待される。

### 3・3 食生活と健康状態との関連について

特に食生活に問題があると思われる自宅外通学者、肥満を意識している者、食品や料理のバランス・組合せを考えない者について、その食生活と健康状態との関連について探った。

#### 3・3・1 自宅外通学者との関連

健康状態に関する質問10項目のうち「疲れやすい方」「体がだるいことが多い」に関してそれぞれ $P < 0.05$ で有意差が認められた（図7）。自宅外通学者の方が疲労感や倦怠感の現れがより強いといえる。昼食の内容についても $P < 0.05$ で有意差が認められた（図8）。自宅外通学者も自宅通学者も大学の食堂を利用する傾向が強い。学食の人気の理由には安い、作りたてが食べられ、スタミナがあるなど考えられる。また、荷物にならないという点でも好まれる。しかし、自宅通学者との大きな違いは、弁当を持ってくるかどうかにあった。自宅通学者は家族に弁当を作ってもらえるため、弁当利用率が高いと考えられる。

緑黄色野菜の摂取状況との間に $P < 0.05$ で有意差が認められた（図9）。自宅外通学者は週に1回未満程度でしか食べない者が半数以上を占めるのに対し、自宅通学者では1日1回食べる者が6割近くいた。野菜類は独り暮らしの者には多すぎる量で売られていて、保存等を考えるとつい買い機会が減ってしまう。そのうえ野菜類の調理法は手間がかかり、自宅外通学者の野菜離れに拍車をかけることになる。外食時等で、上手に野菜を取り入れたメニューを選ぶようにしたい。

#### 3・3・2 肥満を意識している者との関連

食事における食品や料理のバランス・組合せに対する意識との間に $P < 0.05$ で有意差が認められた（図10）。肥満を意識している者の6割以上が、食事のバランス等についてほとんど考えていないと答えており、肥満を意識してはいても実際の食生活に反映されていないことが明らかとなった。それに対し、肥満を意識していない者は、普段から多少なりバランスに気を配っている。量、質、バランスの3点から食事について考えていきたいものである。

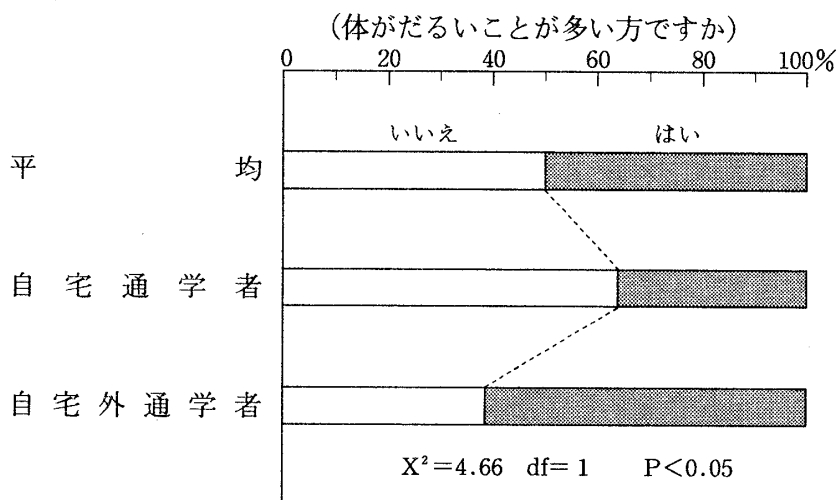
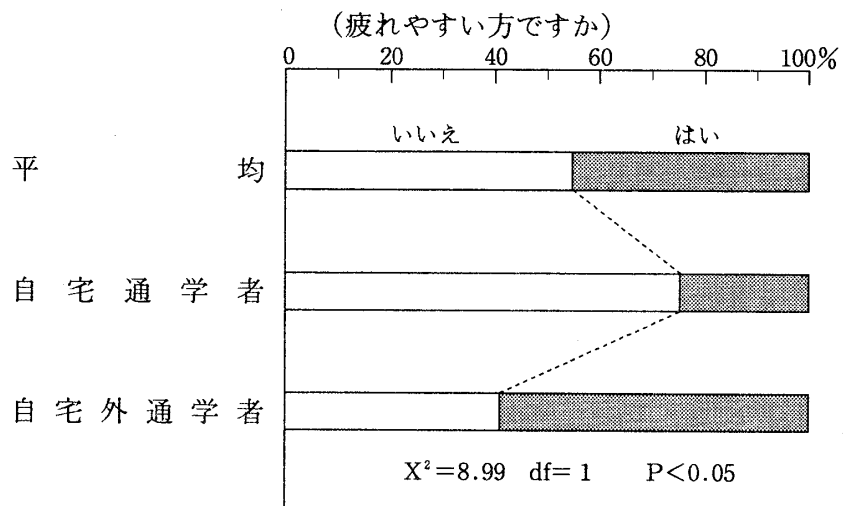


図7 居住形態と健康状態

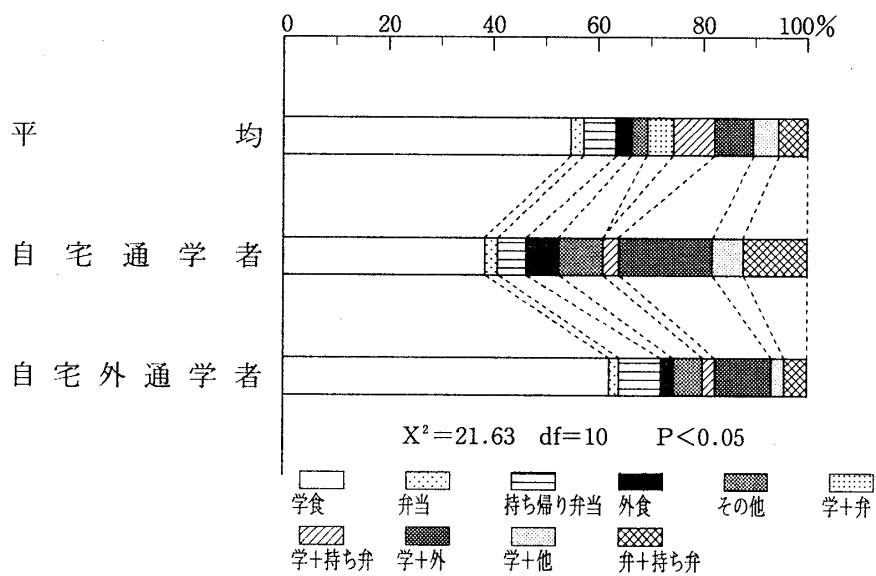


図8 居住形態と昼食内容



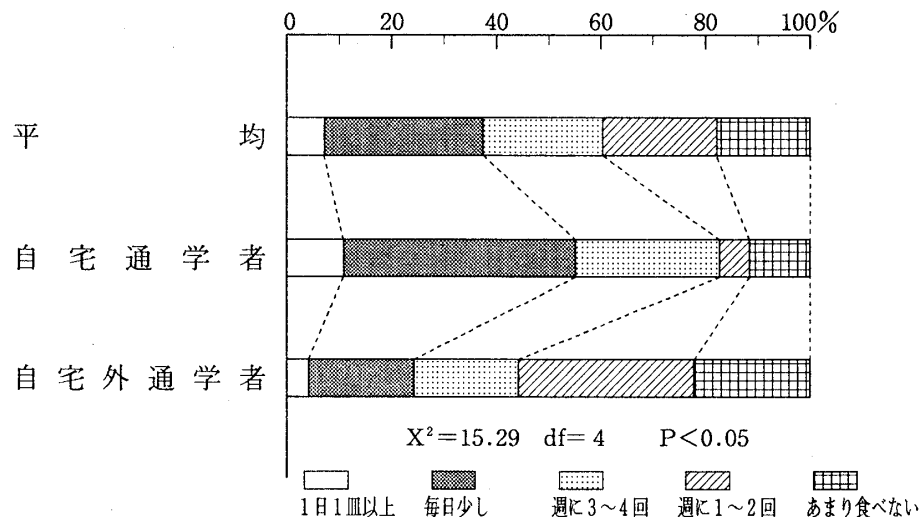


図9 居住形態と緑黄色野菜

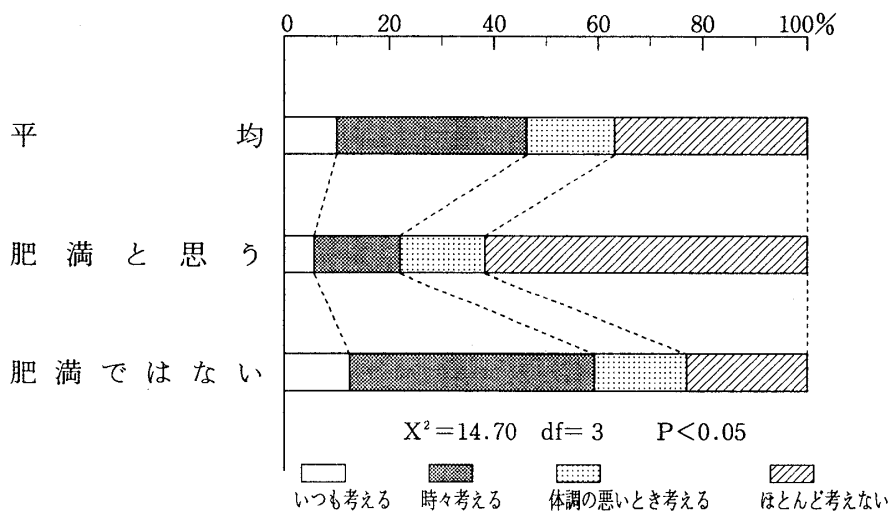


図10 肥満意識と食品や料理のバランス・組合せの意識

### 3・3・3 食品や料理のバランス・組合せに対する意識との関連

食品や料理のバランス・組合せに対する意識と健康状態に関する質問のうち「体がだるいことが多い」との間に  $P < 0.05$ , 「疲れやすい方」「物事に対してやる気がわからない」とは  $P < 0.01$  で、それぞれ有意差が認められた (図11)。ほとんどの項目において食品や料理のバランス等についてあまり考えない者の方が体の不調を多く訴えている。しかも、やる気や意欲といった精神的な活動の不調がより強く出ている。食事、体力、精神力は密接に結びついており、今現在、健康状態が良いという者もそれで安心してしまわずに、将来のことをしっかり見据えた上で食事のバランス等に気を配ることは大変重要であるといえる。

また、緑黄色野菜の摂取状況との間にも  $P < 0.05$  で有意差が認められた (図12)。前述したように約6割の者が緑黄色野菜を毎日摂取していないと答えているのに対して、いつも食品や料理のバランス等を考えている者の約6割は毎日緑黄色野菜を食べていると答えている。バラ

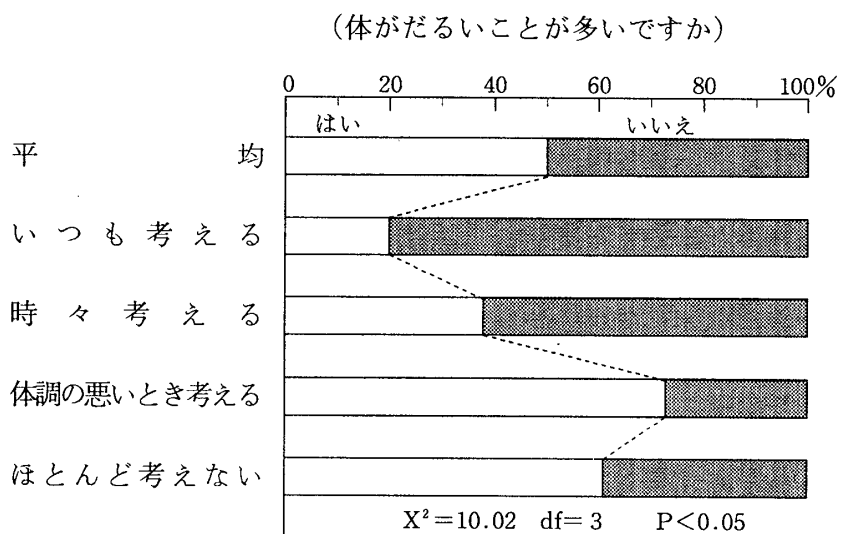
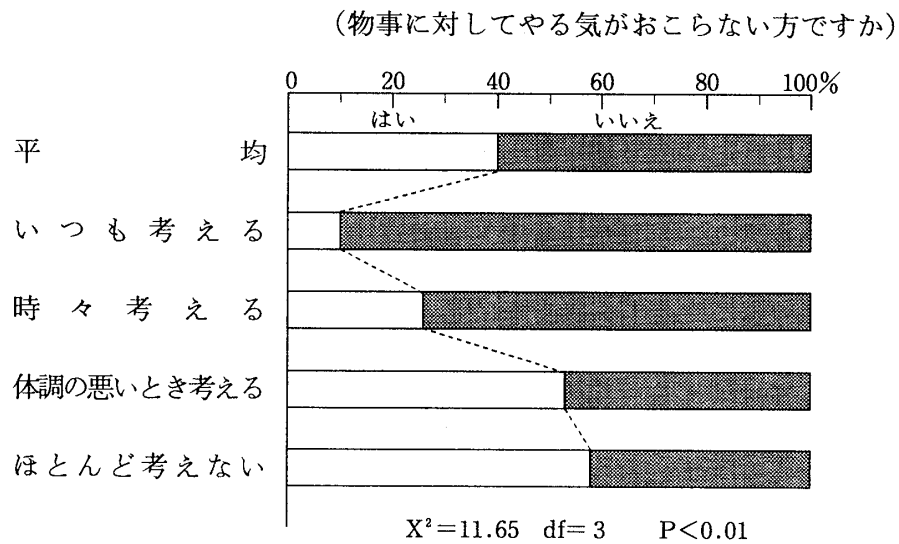
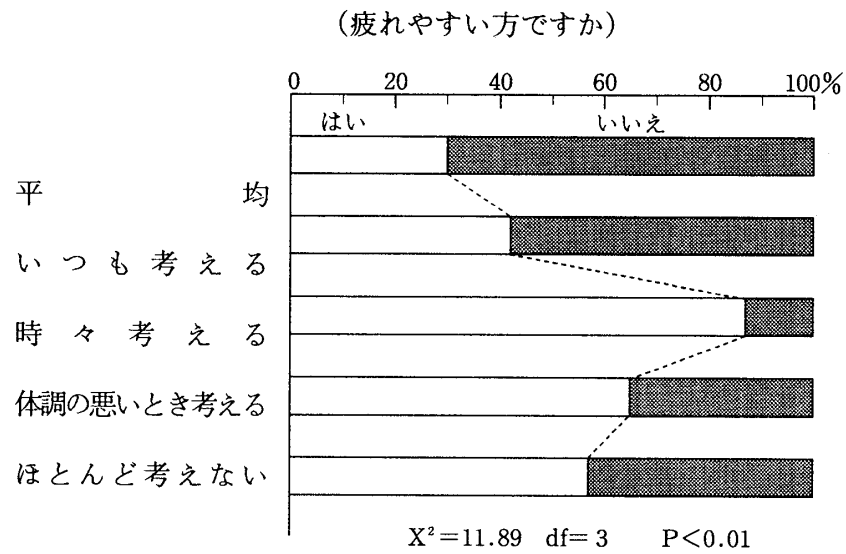


図11 食品や料理のバランス・組合せの意識と健康状態

ンス等を考えていない者ほど摂取する率は低くなっていた。

牛乳の摂取状況との間に  $P < 0.05$  で有意差が認められた (図13)。食品や料理のバランス等についていつも考えている者の60%は、1日に1本以上飲んでいる。バランス等を考えない者は、25%であることが分かった。牛乳はカルシウムやビタミンB<sub>2</sub>の給源として利用性の高い食品である。国民栄養調査<sup>4)</sup>においても唯一カルシウムだけが所要量を下回っていることから考えても、より積極的な摂取を心がけたいものである。

以上の結果より、専門的な知識を持たない学生は、健康や栄養に留意するような食生活を心がける自主的、積極的な姿勢はあまりみられなかった。

調査対象者には個々に診断結果と自宅外通学者が簡単に作ることのできる料理のアドバイスをを行った。この機会に現状を把握し、正しい食生活習慣の知識を持ち、健康の保持増進に努めてほしいものである。さらに、知識から実践へ移すための指導と追跡調査の必要性を感じた。

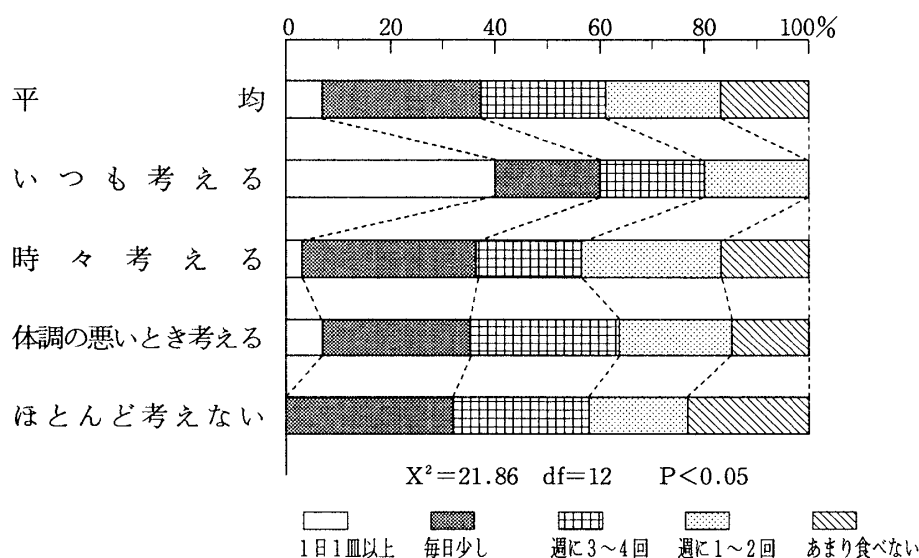


図12 食品や料理のバランス・組合せの意識と緑黄色野菜の摂取状況

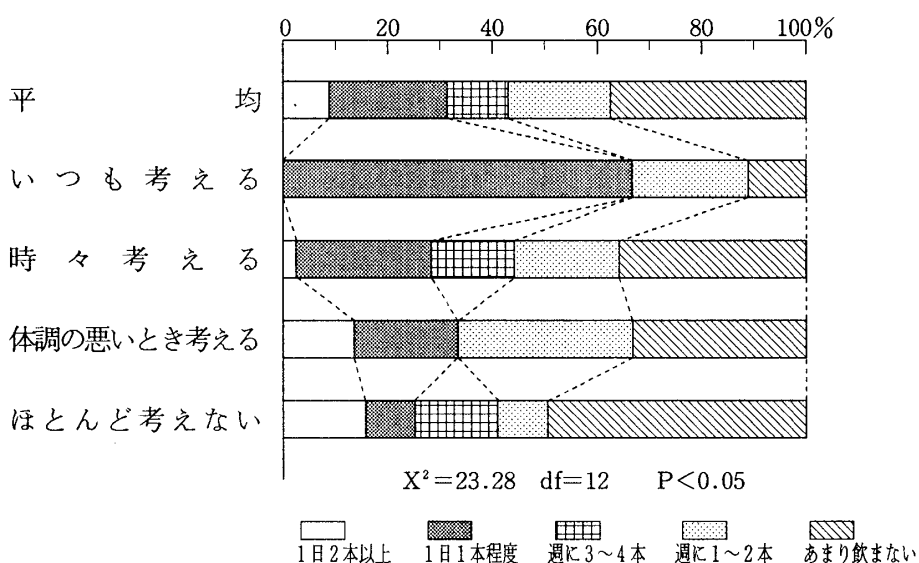


図13 食品や料理のバランス・組合せの意識と牛乳の摂取状況

## 4. 要 約

S大学国際学部の学生88名について、食生活の実態を把握するためにアンケート調査を行い、次のような結果を得た。

- 1) 自宅外通学者は58.0%で、そのうち独り暮らしが78.4%あり、また、84.3%は賄い付きでない学生であった。
- 2) 健康状態については、半数以上の者が、疲れやすい方、体がだるいことが多いと訴えている。
- 3) 過半数の者は日常に運動する習慣がない。
- 4) BMI判定の結果で正常域であるにもかかわらず、自分は肥満であると意識している者が多い。
- 5) 朝食は過半数の者がほとんど毎日欠食している。また、独り暮らしの者は昼食は学生食堂を利用しているが、夕食はほとんど外食にたよっている。
- 6) 栄養素等摂取状況はビタミンC以外はすべて不足傾向であった。食品群別摂取状況を見ても緑黄色野菜、牛乳の摂取量が少ない。
- 7) 食品や料理のバランス・組合せに対する意識は過半数の者はほとんど考えていない。
- 8) 自宅通学者に比べ自宅外通学者は、体がだるいことが多い、疲れやすい方、物事に対してやる気がわかないと体の不調を多く訴えている。
- 9) 肥満を意識している者の6割以上は、食品の料理のバランス・組合せについてほとんど考えていない。
- 10) 食品や料理のバランス・組合せに対し意識していない者の方が、体がだるいことが多い、疲れやすい方、物事に対してやる気がわかないの訴えが多い。また、緑黄色野菜や牛乳の摂取量についても少ないことが分かった。

終わりに、本調査を行うに当たり、多大なご協力を賜りました調査対象大学教務課長の戸室誠一先生ならびに学生課の清水利佳先生に心からお礼申しあげます。

## 参考文献

- 1) 三浦裕士他：臨床栄養，85(1)，30 (1994)
- 2) 内藤周幸：からだの科学，105，59 (1982)
- 3) 小池五郎：食べものの健康学，p40，大修館書店 (1984)
- 4) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編：平成8年版国民栄養の現状（平成6年国民栄養調査成績），第一出版 (1996)
- 5) 厚生省保健医療局健康増進栄養課監修：健康づくりのための食生活指針，第一出版 (1991)